



令和7年4月7日(月)
柏市立酒井根西小学校
保健室
*おうちの人と一緒くつしょに読んでね

（まけん）より しんきゅう 進級おめでとうございます！

春になって日差しがあたたかくなってきましたね。いよいよ新学期のスタートです！みなさん、1学年ずつお兄さん、お姉さんになりましたね。新しいクラス、友だち、先生など、春は出会いの季節です。新しい学年も、元気に楽しく過ごせるよう、一緒にがんばっていきましょう。

ほけんしつの
高柴 美穂です。



みんなが元気に安心して学校生活を送ることができるように、
ほけんしつ 保健室からサポートします。
ことし ねんかん ねが
今年も1年間どうぞよろしくお願ひします。



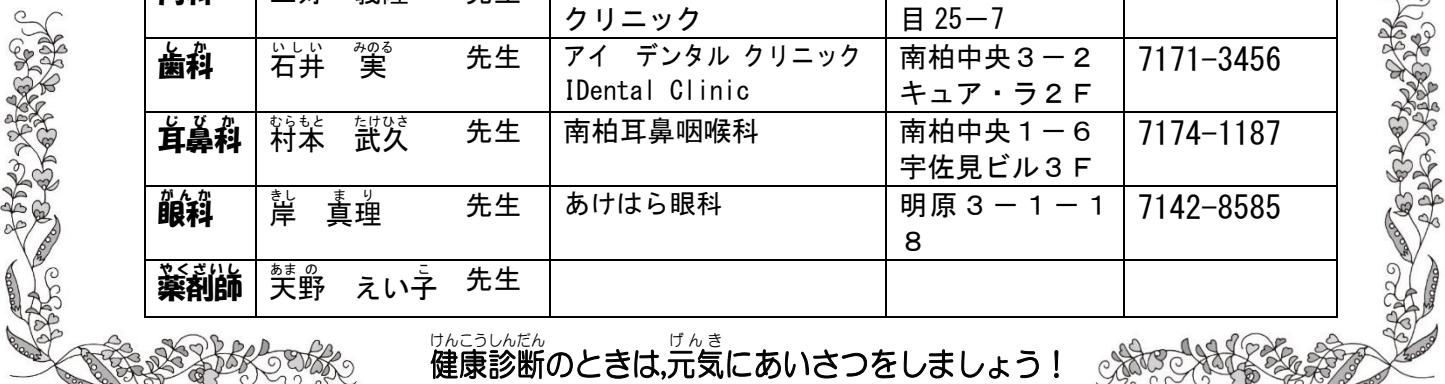
けんこうしんだんよてい 健康診断予定

けんさないよう 検査内容	じっしひ 実施日	がくねん 学年	ひこう 備考
発育測定 視力検査	4/8 (火) 4/9 (水) 4/14 (月)	4,5,6年 2,3年 1年・たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> ・体操服を忘れずに持ってくる。 ・かみがた、かみかざり注意。(ポニーテール×) ・靴下で実施。*計測に多少の誤差が生じます。 ・メガネを忘れずに持ってくる。
聴力検査	4/15 (火) 4/17 (木)	3,5年・たんぽぽ 1,2年	<ul style="list-style-type: none"> ・欠席者は別日に実施。
色覚検査	6/12 (木)	4年	<ul style="list-style-type: none"> ・希望者のみ。*申し込み用紙は6月に配付します。
耳鼻科健診	5/14 (水)	1,3,5年 2,4,6年希望者	<ul style="list-style-type: none"> ・前日に耳そうじをしてくる。 ・髪が耳にかかるないように髪をしばる。
内科健診	5/28 (水)	全学年	<ul style="list-style-type: none"> ・体操服を忘れずに持ってくる。
眼鏡健診	6/11 (水)	全学年	<ul style="list-style-type: none"> ・前髪が目にかかるよう、ピンで止めてくる。
歯科健診	6/9 (月) 6/16 (月)	3,5,6年・たんぽぽ 1,2,4年	<ul style="list-style-type: none"> ・歯をよくみがいてくる。*6年生は歯がきれいな「優良健歯児童」を決めます。欠席しないようにしましょう。
心臓検診	6/6 (金)	1年	<ul style="list-style-type: none"> ・後日、「心臓検診のお知らせ」を配付。
尿検査	5/14 (水) 1次 5/15 (木) 1次予備	全学年 未提出者	<ul style="list-style-type: none"> ・朝、忘れずに提出。 ・5/13 (火) に「尿検査のお知らせ」と検査セットを配付。 二次: 6/2 (月) 二次予備: 6/18 (水)
脊柱側弯症検査	未定	5年	<ul style="list-style-type: none"> ・2学期に「3Dスコリオのお知らせ」を配付。

せわ かっこうい せんせいかた お世話になる学校医の先生方

なまえ お名前	いりょうきかんめい 医療機関名	じゅう 住 所	でんわばんごう 電話番号
内科 三好 義隆 先生	みよしあかちゃんこども クリニック	しいの木台5丁 目25-7	7311-2525
歯科 石井 実 先生	アイ デンタル クリニック IDental Clinic	南柏中央3-2 キュア・ラ2F	7171-3456
耳鼻科 村本 武久 先生	南柏耳鼻咽喉科	南柏中央1-6 宇佐見ビル3F	7174-1187
眼科 岸 真理 先生	あけはら眼科	明原3-1-1 8	7142-8585
薬剤師 天野 えい子 先生			

けんこうしんだん
健康診断のときは、元気にあいさつをしましょう！



ほけんしつ 保健室ってどんなところ？

けかをしたとき！



学校でけかをしたときに手当てをします。次の日からは、おうちで手当てをしてきてください。

ぐあい わる 具合が悪いとき！

だいちょう 時間調がすぐれない時は、1時間休むことができます。休んでも回復しない場合は、お迎えに来ていただくことがあります。

からだ 身体のことを知りたいとき！



からだ 身体や健康のことについてアドバイスします。身長の専門的な本や資料もあります。

こんなときは保健室に
来るといいよ！

こここ てあ 心の手当てもします！

悩みがあるときは、ひとりで抱え込まず、相談しにきてください。



やくそく4つ！

○保健室へ来るのは、担任の先生に言ってから来ましょう。

○保健室へ入るとき、出るときはあいさつをしましょう。

○体調が悪くて休んでいる人もいるため、保健室では静かにしましょう。

○保健室で借りたものは、返しましょう。

保健室は「特別な場所」ではなく、誰でもできる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、えんりょせず、気軽に来てくださいね。みなさんとお話しするのを楽しみにしています！



自分で健康を作る力をつけるよ！

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

○ 原因はどうだろう？
昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配ごとや悩みごとはありますか？



○ 自分でできる対応は？
薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えみましょう。保健室でもアドバイスします。



○ 次にならないためには？
原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。なんだか調子が悪いな、とうときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守るのは自分だけです。

あさ ひみつ 朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と朝ごはんを食べていない人はいませんか。



でも朝ごはんには、

すこい
パン

があります。

ね寝ている間も脳と体は動いていますので、朝にはエネルギーがほとんど残っていません。朝ごはんを食べれば、エネルギーが満たされます。

あたま
頭が
よく動く

朝ごはんを食べる時、よく噛むことで脳が活発になり、やる気や集中力が高まり学習効果がアップします。

まいにちあさ
「毎日朝ごはん」
を習慣にしましょう



保護者の方へ

保健関係の書類を配付しました！

→ ①～④は、4/14(月)までに提出となります。

- ① 家庭の様子
- ② 引き渡しカード
- ③ 保健調査（みどり色）
- ④ 緊急連絡カード
- ⑤ 家庭の様子・保健関係記入のお願い
- ⑥ 災害救済給付制度の加入について
- ⑦ ほけんだより4月号（Sigfyでも配信）



学校管理下でのけかについて

学校では基本的に全児童に「日本スポーツ振興センター災害給付金制度」に加入しております。この保険の詳しい内容は別紙をご覧ください。加入に必要な掛け金は、校納金の口座にて引き落とされます。

ひころ ほんこう がっこうほけんかつどう きょうりょく
日頃より本校の学校保健活動にご協力
いただきありがとうございます。今年度も
どうぞよろしくお願ひいたします。

